

L'haltérophile passionnée ces collégiennes de l'Orne, championnes de France UNSS

Au collège Louis-Grenier du Mêle-sur-Sarthe (Orne), l'équipe féminine s'est hissée sur la plus haute marche du championnat de France UNSS, en mai 2024.



Marius, Rémi, Jeanne, Noah, Aurore, Tessa, Amandine, Lucas, Salomé et Prune.

La section haltérophilie est présente au collège Louis-Grenier au Mêle-sur-Sarthe (Orne) depuis 2019 et a participé à quatre éditions du championnat de France. Plusieurs titres de vice-champions ont été obtenus (en équipe fille 2x2 et en équipe mixte 2 gars/2 filles).

En mai 2024, les filles sont devenues doubles championnes de France UNSS haltérophilie 2023 & 2024, annonce avec fierté Romain Bleuet, enseignant en EPS.

« Pas moins de 25 élèves ont participé aux entraînements et aux compétitions cette année », souligne le professeur. « Les entraînements ont lieu tous les mardis midis et un mercredi par mois. »

Arraché et épaulé-jeté

L'haltérophilie est un sport qui allie technicité et puissance, avec deux mouvements : arraché et épaulé-jeté.

Sur une compétition UNSS, une équipe est constituée de quatre athlètes et d'un jeune officiel. Chaque athlète effectue six mouvements avec une technique réglementaire. « On additionne les deux meilleurs arrachés et épaulé-jeté de chaque athlète auquel on retranche le poids du corps pour plus d'équité. »

Cette année, les championnats avaient lieu à Wittenheim en Alsace du 14 au 16 mai. « Nous avons deux équipes qualifiées, c'est-à-dire dans les huit meilleures équipes de France : une équipe féminine et une équipe masculine ainsi que deux jeunes officiels, obligatoire pour une compétition de niveau national. »

Les garçons terminent à la 5e place et les filles remportent l'or. Romain Bleuet, professeur d'EPS.

Romain Bleuet tient à remercier les parents qui ont accompagné ce déplacement « soutenu par la direction du collège et l'association sportive ». Il espère que des partenariats pourront voir le jour pour aider au financement de ces divers déplacements.

[Avec le Club Drone, des collégiens du Mêle-sur-Sarthe primés lors d'un challenge](#)

Des collégiens fans de leur sport

Prune adore ce sport, car « il me permet de me dépasser. Mais les résultats sont aléatoires selon le physique, c'est le plus dur mentalement ».

J'aime aussi parce que c'est beaucoup de technique et pas seulement de la force comme on pourrait le croire. Prune, 13 ans.

Pour Jeanne, « l'haltérophilie est un sport où l'on peut dépasser ses limites, avec l'aide du prof qui nous motive. Je trouve aussi que c'est un sport passionnant, car on observe une vraie évolution ».

Noah, lui, aime devoir être constamment concentré pour ne pas échouer. « Il faut se surpasser », renchérit Salomé.

« L'haltérophilie est un bon sport selon moi, car ça développe la force musculaire », confie Rémi. « De plus, ça peut renforcer la concentration mentale. »

Marius recommande sans hésitation : « il faut essayer au moins une fois dans sa vie tellement ce sport est super ». Tout comme Aurore :

Ce sport m a permis de me rendre compte de ce que j'étais capable de faire. C'est une excellente discipline qui exige de la rigueur et pas seulement de la force. Aurore, 14 ans.

Enfin, pour Lucas, l'ambiance pèse aussi dans la balance : « l'ambiance d'une compétition d'haltérophilie est unique. Obtenir le geste parfait est ce qu'il y a de plus dur ».

Équipe filles : Prune G. 13 ans, Amandine B. 14 ans, Aurore L. 14 ans, Tessa S. 14 ans. Équipe garçons : Lucas Ch. 14 ans, Marius G. 14 ans, Noah D. 14 ans, Rémi H. 14 ans. Jeunes officielles : Salomé D. 13 ans et Jeanne V. 14 ans.